

從醫學角度看聲線保養



黃麗韻 Livia Wong
livia.amazelearning@gmail.com

言語治療師 / 聽力學家

美國註冊DavisSM 讀寫障礙治療師

美國註冊DavisSM 自閉症治療師

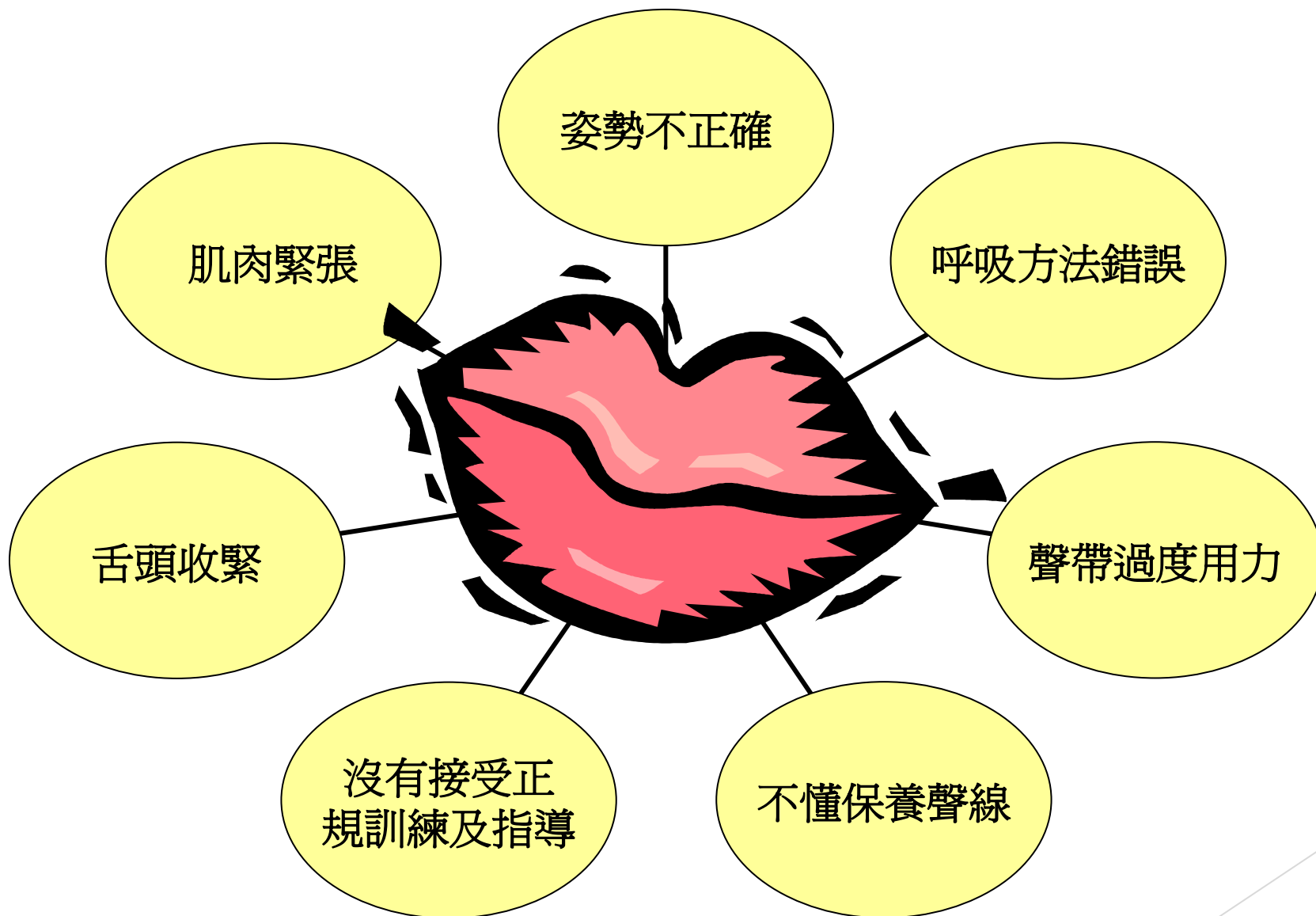
以色列FIE認可認知能力優化課程講師

2018年11月11日 • 教區中心

因唱歌而產生的聲線問題

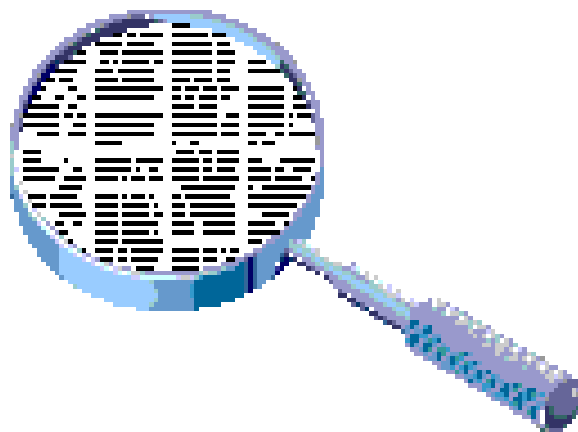


導致聲線問題的主因



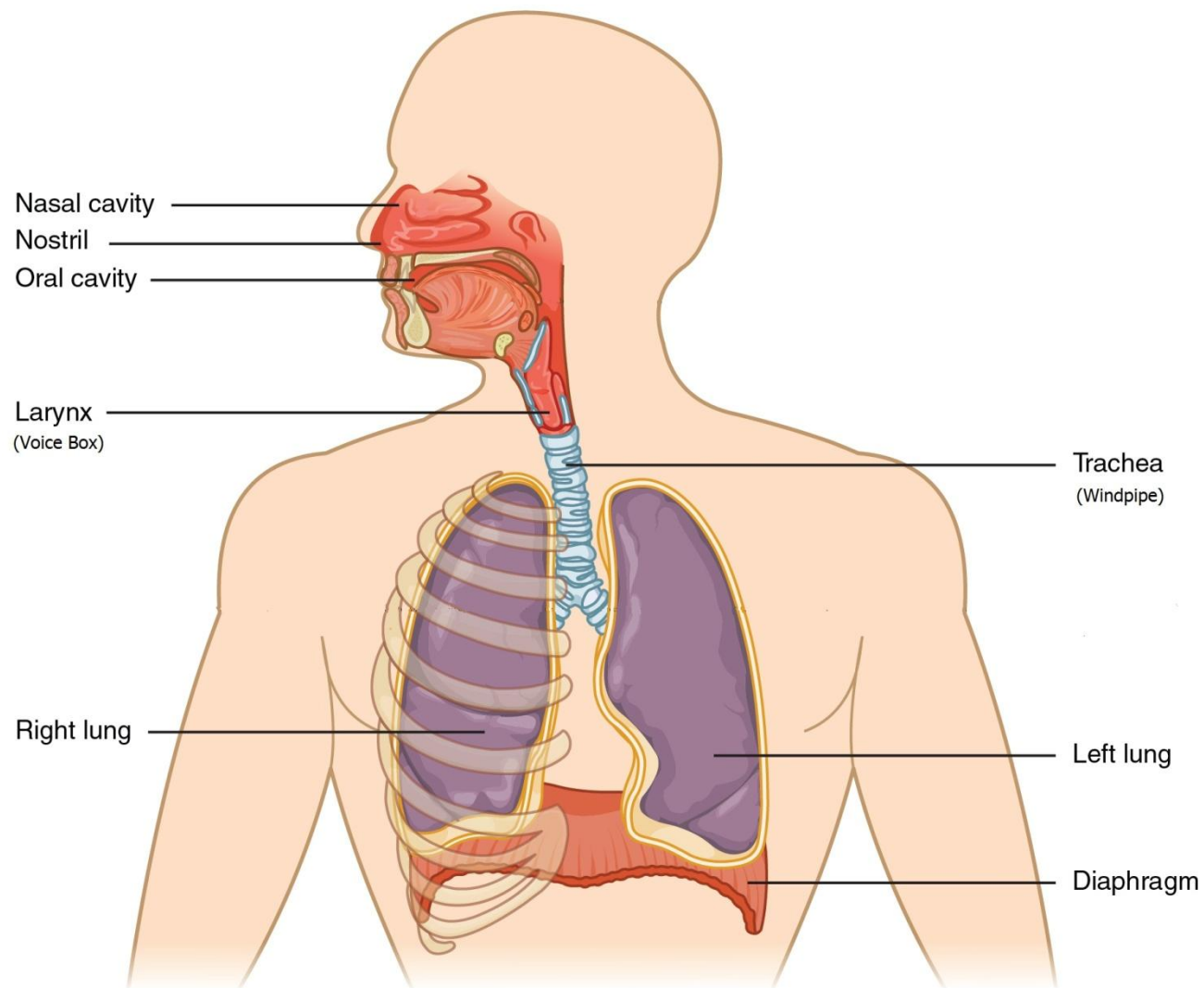
內容概覽

- ▶ 發聲結構
- ▶ 肺與呼吸
- ▶ 聲帶
- ▶ 恰當的保護



發聲結構

怎樣發聲?



肺與呼吸

呼吸模式

胸式呼吸

(Clavicular Breathing Pattern)

- ▶ 主要使用上胸部
- ▶ 肩膊的活動較明顯
- ▶ 吸氣量較少
- ▶ 喉部肌肉較緊張

腹式呼吸

(Abdominal Breathing Pattern)

- ▶ 主要使用橫膈膜
- ▶ 腹部的活動較明顯
- ▶ 吸氣量較多
- ▶ 喉部肌肉較放鬆

口鼻呼吸的比較

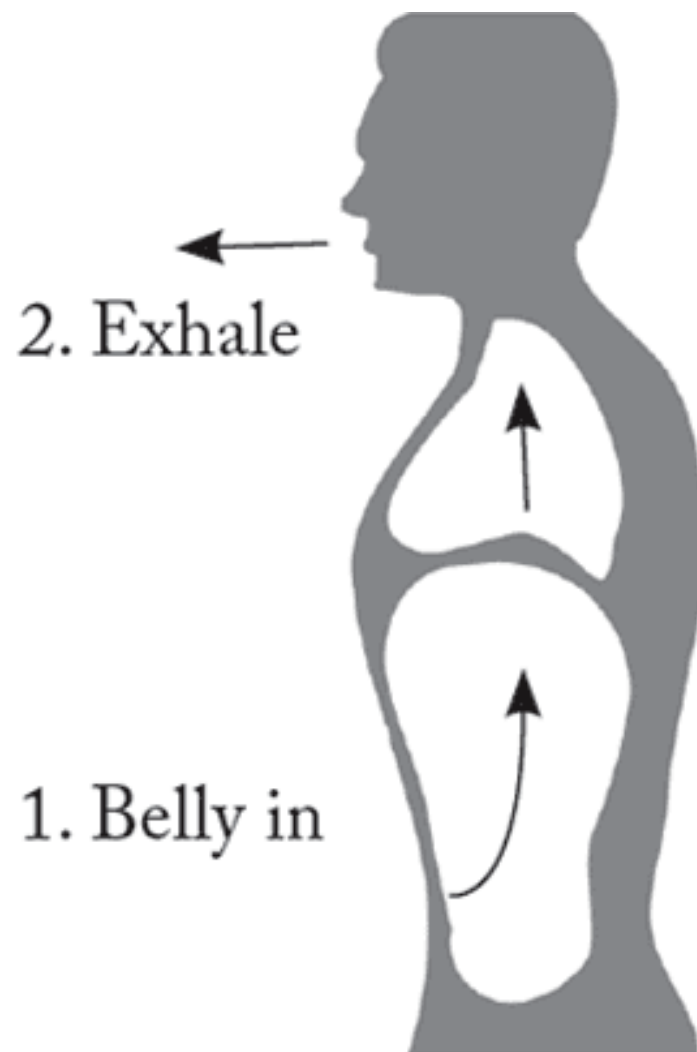
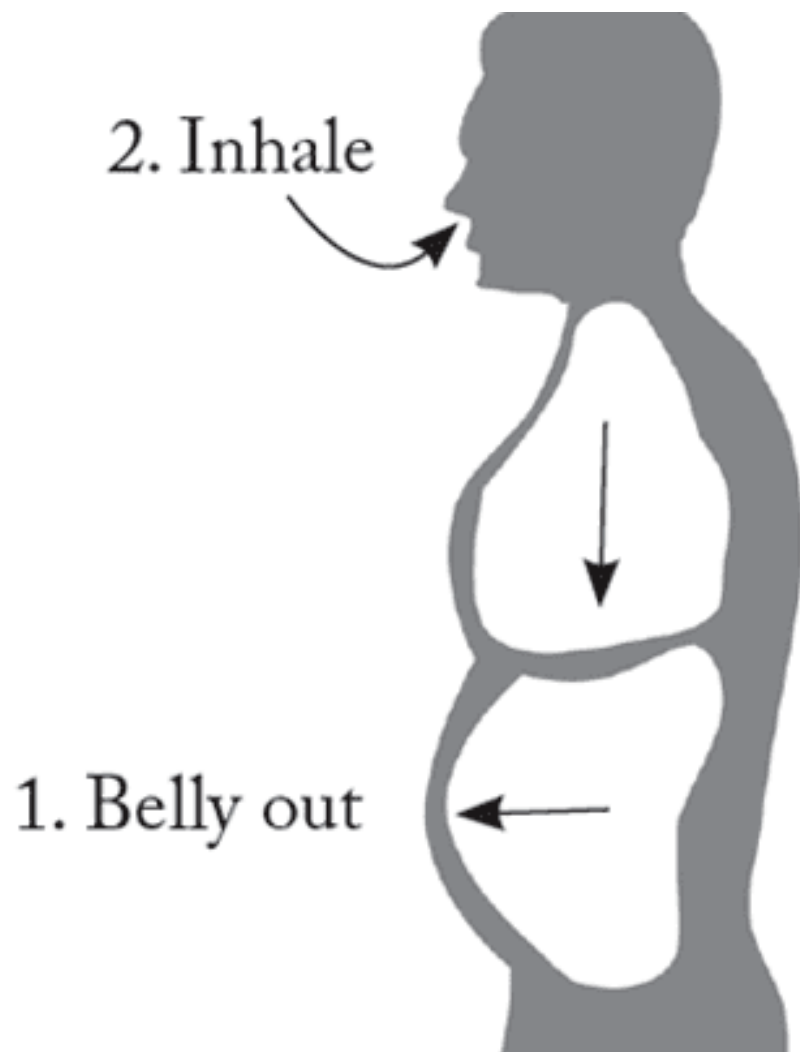
用鼻呼吸（靜止時）

- ▶ 作用是氣體交換（即吸收氧氣呼出二氧化碳）
- ▶ 不隨意肌負責
- ▶ 牽涉最少的呼吸肌肉組織
- ▶ 吸入氣量約500毫升
- ▶ 每分鐘平均呼吸15次
- ▶ 吸入及呼出的時間相約
- ▶ 氣道沒有阻礙呼氣暢通無阻

用口呼吸（說話及唱歌時）

- ▶ 作用是發聲
- ▶ 隨意肌負責
- ▶ 牽涉所有的呼吸肌肉組織
- ▶ 說話 - 吸入氣量約1500至2000毫升
- ▶ 唱歌 - 吸入氣量約3000至4250毫升
- ▶ 每分鐘平均呼吸少於15次
- ▶ 呼出的時間遠遠超過吸入時間
- ▶ 氣道受聲帶及發音器官阻礙

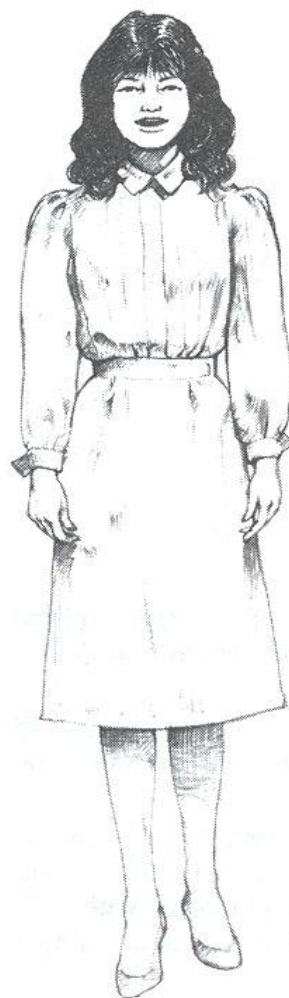
腹式呼吸



你是如何呼吸?



<https://youtu.be/MoS-CXf1Vh8>



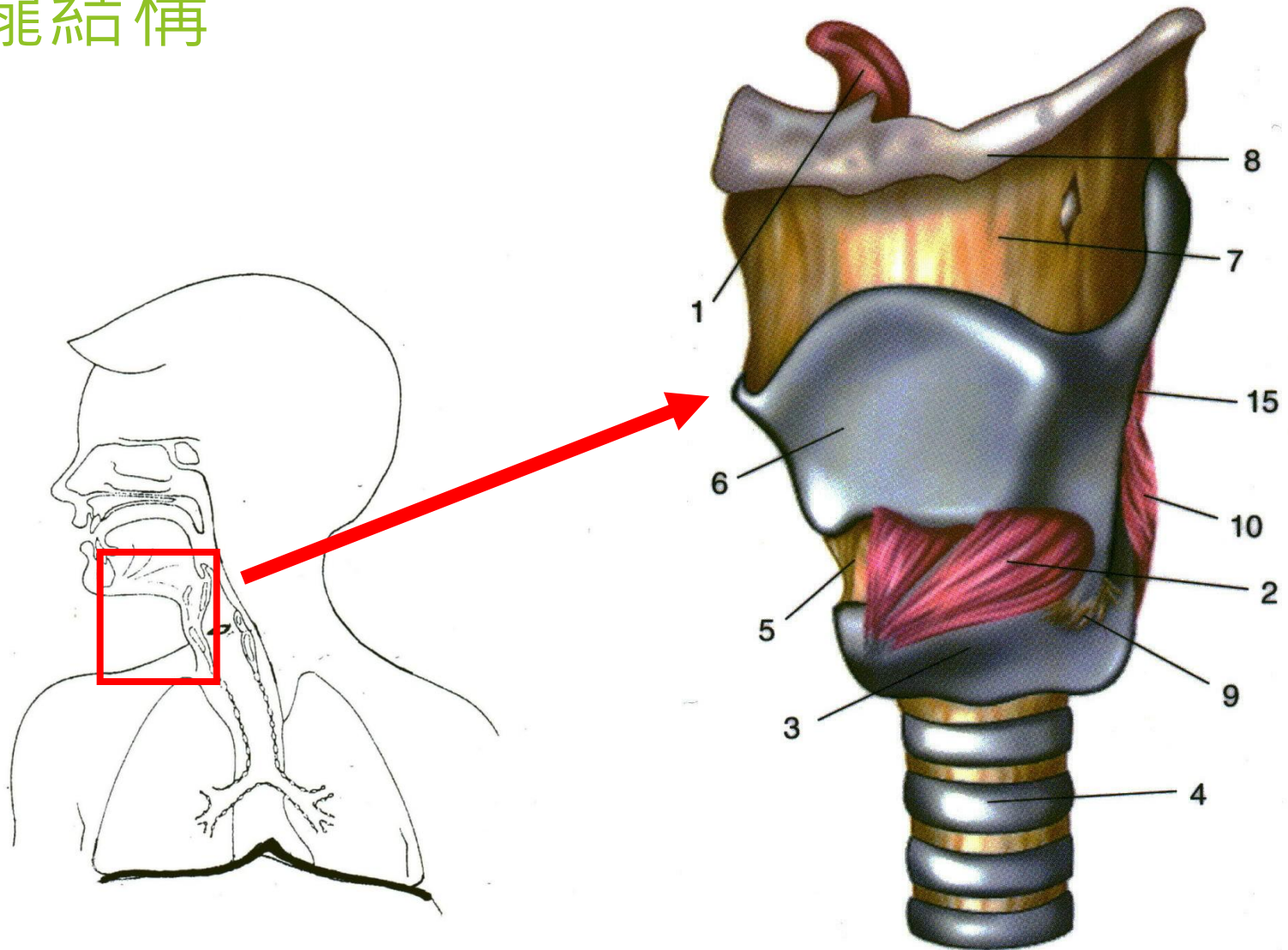




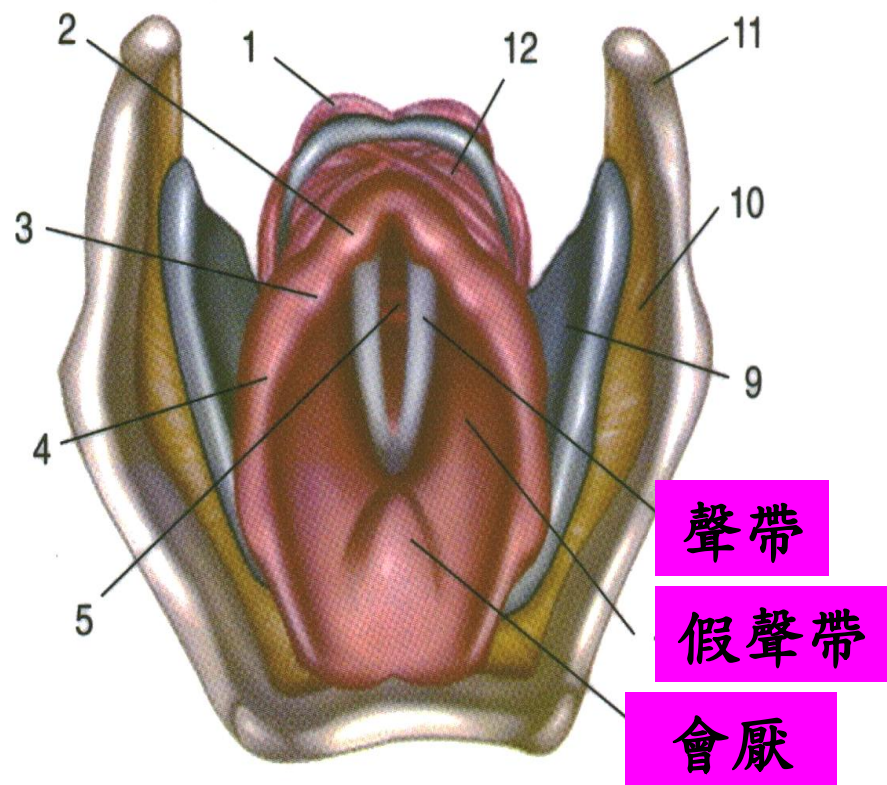
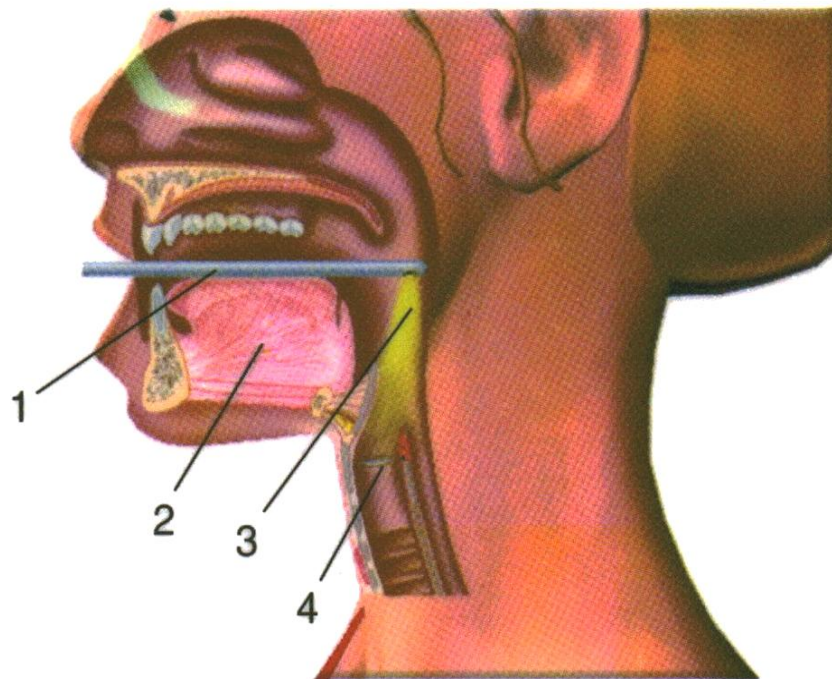
取自192.107.108.56

聲帶

喉嚨結構



喉嚨結構



鳥瞰圖

聲帶的運作



靜止呼吸



發聲（說話及唱歌）

聲帶振動



Youtube: <https://youtu.be/ZLgAQTMgZ6g>

常見聲帶問題



正常聲帶:白色及反光



喉嚨發炎:聲帶紅腫



聲帶與其他組織顏色相約

常見聲帶問題 (息肉)



呼吸



說話 / 唱歌

常見聲帶問題 (繭)



呼吸



說話 / 唱歌



Youtube: <https://youtu.be/P2pLJfWUjc8>

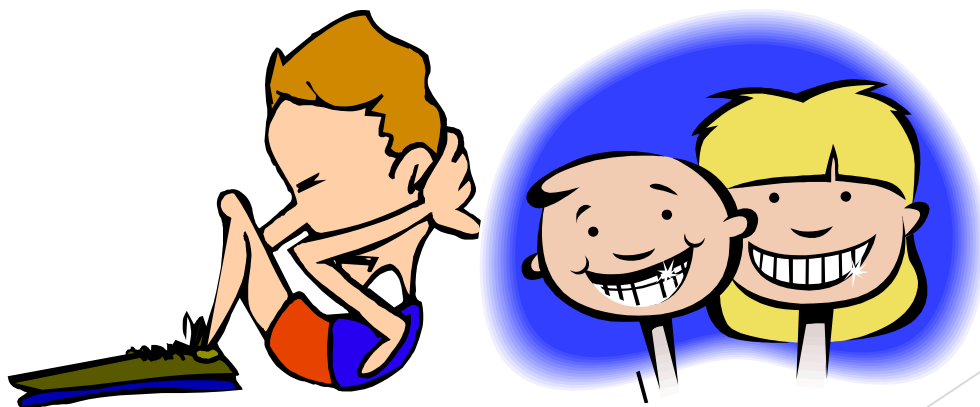
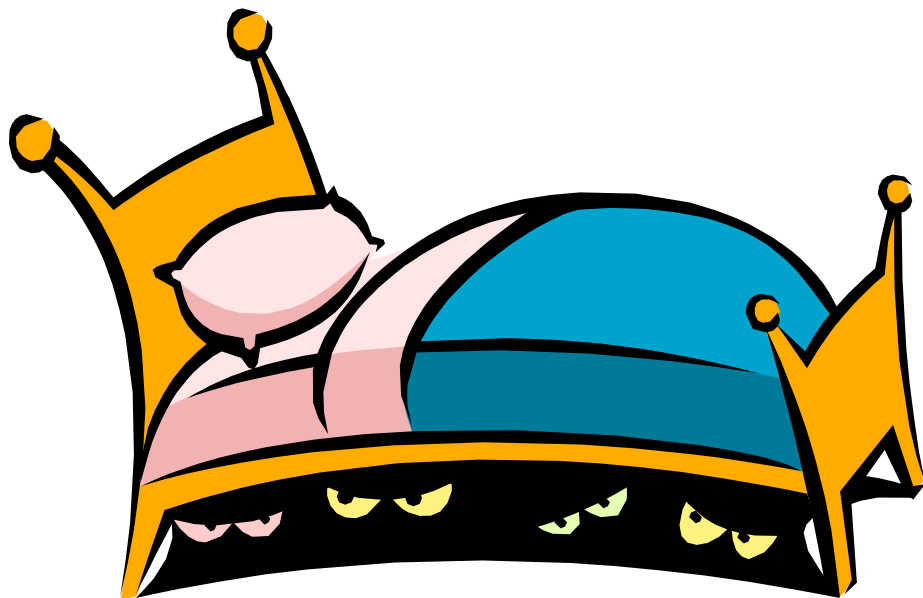
Straw technique



恰當的保護

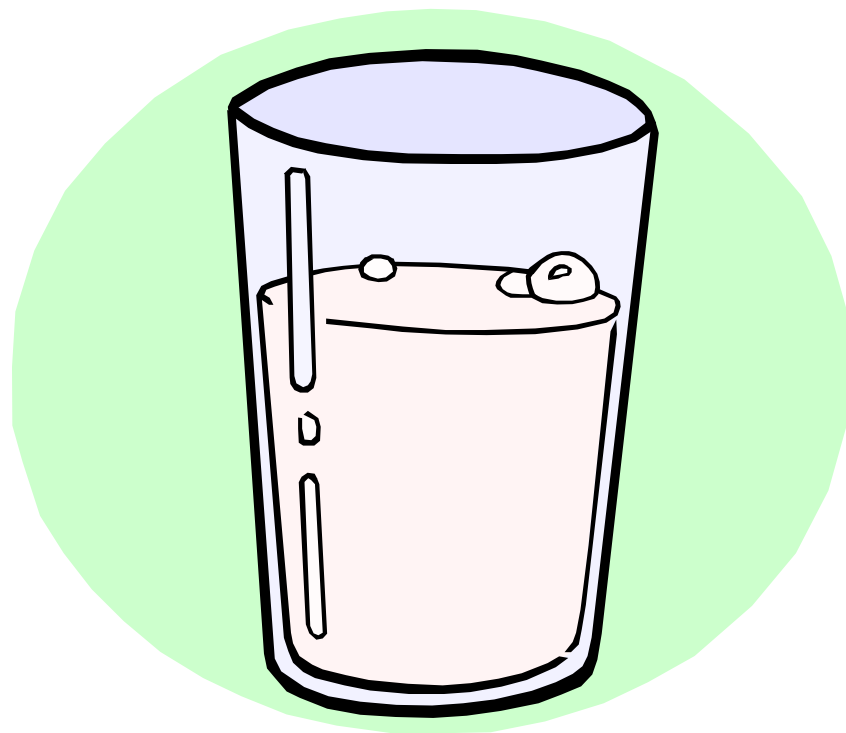
保持身體健康

- ▶ 作息定時
- ▶ 日常生活有規律
- ▶ 充足睡眠
- ▶ 多做運動
- ▶ 保持心境開朗
- ▶ 注意氣溫及濕度變化
- ▶ 穿著合適的衣服
- ▶ 多呼吸新鮮空氣
- ▶ 均衡飲食



多飲水

- ▶ 每天最少**8**杯清水
- ▶ 每小時飲大半杯



以合適的音量說話

- ▶ 不可太大聲
- ▶ 不可太細聲
- ▶ 最好用一般的音量
- ▶ 適當地運用音響器材
- ▶ 適當地運用電話



以合適的聲調說話 / 唱歌

- ▶ 不可過份把聲調變高或壓低
- ▶ 要自然發聲

以合適的速度說話

- ▶ 說話的速度會受著個性，背境，環境及情緒而影響
- ▶ 太快的速度容易使肌肉緊張

說話時要多作停頓

- ▶ 預留足夠的時間吸氣
- ▶ 留意句子的長度
- ▶ 要自然呼吸

保持聲線得到充份的休息

- ▶ 每天三次（約五分鐘）不說話
- ▶ 放鬆整個人，特別是喉部
- ▶ 長時間說話後要喝水及不說話五分鐘舒緩喉部

不可清喉嚨



- ▶ 即時停止說話**15秒**
- ▶ 飲水
- ▶ 忍耐

不可在嘈吵環境中大叫和大聲說話

- ▶ 以自然的音量說話
- ▶ 減少在極嘈吵的環境逗留



吃喝刺激性食品



- ▶ 咖啡
- ▶ 太辣
- ▶ 太鹹
- ▶ 太甜
- ▶ 太熱
- ▶ 太凍
- ▶ 太乾
- ▶ 熱氣
- ▶ 過量奶類產品

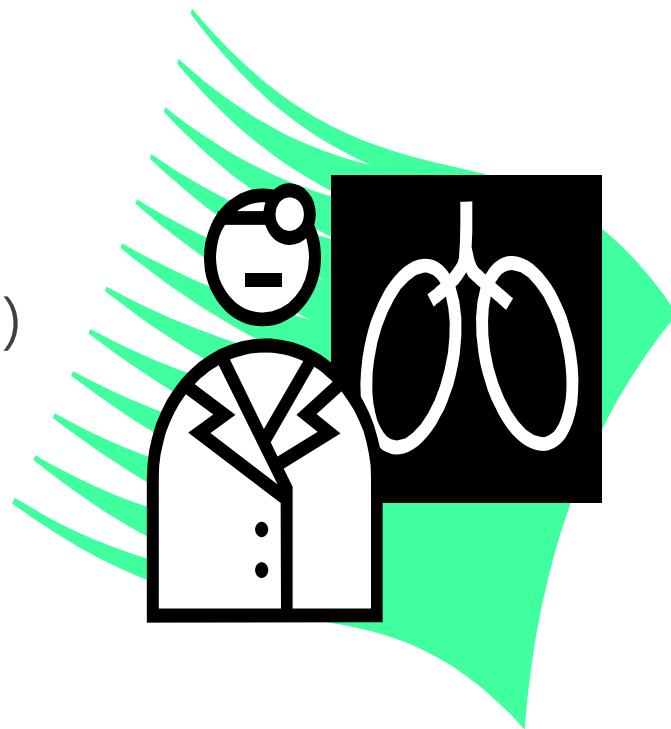


吸煙和酒精



感冒時的保養

- ▶ 休息，休息，休息
- ▶ 食療
 - ▶ （ 喉糖，薄荷糖．．．?? ）
- ▶ 藥物



多謝！

